

NE LESSON CODE BF-000-21

Breastfeeding Basics: Positioning and Latch-On

This is a motivational and educational lesson for pregnant women and their partners. It is one of three lessons developed for use with *Breastfeeding: The How-To Video*. Lesson BF-000-20 covers information given during the first 8.5 minutes of the video how the body makes milk, the benefits of colostrum, and hunger cues. **Lesson BF-000-21 covers information from the last 16 minutes of the video positioning, latch-on, engorgement, signs of suck and swallow, and how to tell if a baby is getting enough to eat.** A third lesson for expectant fathers, BF-000-22, may be used to support *Men and the Breastfeeding Experience*, a five- minute video segment at the end of *Breastfeeding: The How-To Video*.

OBJECTIVES

Participants will be able to:

- name one way to tell if a baby is getting enough milk, and
- name one tip for correctly positioning a baby for breastfeeding.

MATERIALS

TV, VCR

Videotape: *Breastfeeding: The How-To Video*, stock no 6771 (produced by Vida Productions, approximately 25 minutes), mailed to all Texas WIC local agencies in November 2002.

Two dolls, model breast, or slightly inflated balloon, pillows, footstool or box, chair (preferably comfortable chair or rocking chair)

Handout: *Instructional Guide for Giving Your Baby the Best*, stock no. 13-06-10954 (English), and *Guía de instrucciones para darle a su bebé lo mejor* stock no.13-06-10954-A (Spanish), available from the WIC Warehouse, using the *Texas WIC Materials Order Form*.

Note about evaluation forms for new lessons:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the evaluation forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Only 10-20 *Participant Surveys* need to be completed. Please mail completed surveys to:

Delores Preece
Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th Street
Austin, TX 78756

TEACHING TIPS

Fast forward 8.5 minutes into the video where the *Breastfeeding Basics* section begins. Have the video ready to start before the class begins. Show this part of the video (about 16 minutes) until the video short *Men and the Breastfeeding Experience* begins.

Participants may have questions about the video. Encourage them to ask questions and to discuss their concerns.

In the activity portion of this lesson, it would be ideal to use a peer counselor who is still breastfeeding her child to help you demonstrate good positioning and latch-on.

ICEBREAKER

Quiero que todas recuerden cuando aprendieron a caminar o a andar en bicicleta. ¿Sabían cómo hacer estas cosas la primera vez que lo intentaron o les tomó unos cuantos días para aprender? Allow participants time to answer.

Les tomó unos cuantos días, ¿verdad? Aunque ciertas actividades como caminar son cosas naturales que hace la gente, de todas maneras son habilidades que se aprenden, así como amamantar. Hoy van a aprender algunos consejos sobre cómo colocar al bebé correctamente en el pecho para evitar dolor mientras lo amamantan y para asegurarse de que el bebé tome suficiente leche.

VIDEO

Show the last 16 minutes of the 25-minute video — *Breastfeeding: The How-To Video*. Start with the *Breastfeeding Basics* segment, which is 8.5 minutes into the video.

ACTIVITY AND DISCUSSION

1. Vamos a repasar las técnicas de colocación que cubre el video.

Pass out the *Guía de instrucciones para darle a su bebé lo mejor*.

Use a peer counselor or ask for a volunteer so that you can demonstrate good positioning using the chair, footstool, pillows, and doll. Use another staff member if a peer counselor is not available and no one wants to volunteer. Ask other class participants to open their instructional guide to the section on positioning so they can follow along. If the class is small enough, encourage participants to gather around the peer counselor or volunteer to observe. To demonstrate, choose a seated position shown in the instructional guide. Tell participants which position you will be demonstrating. Demonstrate other positions if time allows. While demonstrating, talk about the following points and elaborate when needed.

2

- **Primero, asegúrense de estar cómodas. Mientras ustedes y sus bebés aprenden sobre el amamantamiento, pueden sentirse más cómodas si las rodillas están al mismo nivel que la cadera o un poco más arriba. Esto también**

ayuda a mantener al bebé cerca del pecho y bien colocado. Offer a footstool or box under her feet, if needed.

- **Pongan una almohada en el regazo** (if demonstrating the cradle hold) **o al lado** (if demonstrating the football hold). **Tal vez también quieran ponerse una almohada para apoyar la cabeza o la espalda o para poner debajo del brazo con el que apoyarán al bebé.** Place additional pillows around the mom as appropriate for the chair and the position you are demonstrating.
 - **Una vez que se sientan cómodas, coloquen al bebé en el regazo con la orejita, el hombro y la cadera en línea recta, manteniéndolo muy cerca del cuerpo.** Help the mother place the doll in the position you are demonstrating to the class.
2. **Una vez que ustedes y el bebé estén en una posición cómoda y correcta, estarán listos para que el bebé se prenda del pecho.** If you have a peer counselor with a breastfeeding child, allow the peer counselor to demonstrate latch-on as you talk. If not, use another doll and model breast (or balloon) to demonstrate yourself.

Read the instructions aloud for latch-on in the instructional guide while demonstrating.

El video habló sobre cómo saber si el bebé está bien prendido del pecho. ¿Recuerdan cómo? Vean la guía de instrucciones para recordarlo. Allow participants time to answer.

Possible answers may include:

- **La oreja, el hombro y la cadera del bebé están en línea recta.**
- **Puede oír al bebé tragar.**
Los labios del bebé están volteados hacia afuera, y no metidos hacia adentro.
- **Si el bebé está bien prendido, no debe dolerle. Amamantar no debe ser muy doloroso, pero puede doler un poco los primeros dos minutos.**

Read the list of possible answers aloud and share the other ways to tell if the baby is latched on well or if the milk is flowing.

3. Using the volunteer mom or peer counselor, explain and demonstrate how to reposition the baby whose chin is not buried into the mother's breast by bringing the baby's bottom in closer or slightly moving the baby.

El bebé tomará más leche si está correctamente colocado y prendido del pecho. Además, es más probable que ustedes sientan menos dolor. También es importante amamantar frecuentemente, aproximadamente cada una a tres horas. Esto evitará que los pechos se les llenen demasiado y se sientan incómodas.

3

4. **El video cubrió otros temas como la producción de mucha leche, cómo saber cuando el bebé está satisfecho y cómo saber si se está alimentando lo suficiente. Esta información también está en la guía de instrucciones. Les voy a hacer unas preguntas sobre estos temas y quiero que me den las respuestas. Pueden ver la guía de instrucciones si necesitan ayuda.**

Read each question of the oral evaluation aloud, first pausing after each question to give participants time to answer, then reading the answer to each question.

CLOSING

La guía de instrucciones se diseñó con la intención de contestar preguntas comunes que tienen las mamás durante las primeras dos semanas después del parto. Mantengan la guía a la mano y consúltenla con frecuencia los primeros días. Les ayudará a determinar si el amamantamiento les está funcionando a ustedes y a sus bebés. Asegúrense de llamar para pedir ayuda inmediatamente si tienen dolor o alguna pregunta. Entre más pronto reciban ayuda, más pronto podrán disfrutar de la maravillosa experiencia de amamantar a su bebé.

Oral Evaluation

FALSO O VERDADERO (TRUE OR FALSE)

1. La oreja, el hombro y la cadera del bebé deben estar en línea recta mientras lo amamanta.

ANSWER: **VERDADERO**. Si el bebé está bien colocado, podrá tomar más leche y ustedes no sentirán dolor.

2. Una buena manera de evitar que los pechos se llenen mucho es alimentando al bebé con frecuencia.

ANSWER: **VERDADERO**. La mejor manera de aliviar el dolor de pechos muy llenos o hasta de evitar que esto suceda es amamantar al bebé con frecuencia. Hay otros consejos para tratar los pechos muy llenos en la guía de instrucciones.

3. Los labios del bebé deben estar metidos hacia adentro mientras se alimenta con pecho.

ANSWER: **FALSO**. Los labios del bebé deben estar volteados o doblados hacia afuera cuando está prendido del pecho correctamente.

4. Una manera de saber si el bebé está alimentándose lo suficiente es contar cuántos pañales moja o ensucia a diario.

ANSWER: **VERDADERO**. Empiecen a tomar nota de esto en el hospital. La guía de instrucciones tiene una tabla que indica cuántos pañales mojados y sucios debe tener un recién nacido cada día.

5. Si el bebé se duerme sobre el pecho, deben darse un masaje en el pecho y apretarlo para estimular el flujo de leche.

ANSWER: **VERDADERO**. Dar un masaje y apretar el pecho estimula el flujo de leche. El bebé empezará a chupar de nuevo o soltará el pecho porque ya está lleno. Háganlo eructar y ofrézcanle el otro pecho. Es posible que se prenda del otro pecho inmediatamente, en unos minutos o hasta en varias horas.

6. Los bebés por lo general tienen hambre de cada hora a cada tres horas y no necesitan alimentarse con más frecuencia a ciertas horas del día.

ANSWER: **FALSO**. Los bebés normalmente se alimentan con más frecuencia a ciertas horas del día y menos durante otras horas.

7. El estómago de un recién nacido es más o menos del tamaño de una toronja, así que los recién nacidos pueden aguantar mucho tiempo entre comidas.
ANSWER: FALSO. El estómago de un recién nacido saludable es sólo del tamaño de una nuez de Castilla, o del tamaño de su puñito, así que los recién nacidos tienen que comer cada una a tres horas.

8. Ustedes deben comer alimentos saludables para producir leche saludable para el bebé.

ANSWER: FALSO. Aún las mujeres en los países menos desarrollados cuyas dietas no son muy sanas producen leche perfecta para sus bebés. Es importante comer alimentos sanos, pero es más importante para su salud que para la del bebé.

MULTIPLE CHOICE

9. ¿Cuáles de las siguientes son claves para amamantar exitosamente?

- (a) Conseguir a alguien para que le ayude a cocinar, lavar y hacer los quehaceres.
- (b) Tener confianza en que puede amamantar.
- (c) Amamantar al bebé tan pronto como pueda después del parto, dentro de los primeros 30 minutos si es posible.
- (d) Tratar de no darle al bebé biberones o chupones las primeras 4 ó 5 semanas.
- (e) Proponerse a resolver los problemas y vencer los retos del amamantamiento.
- (f) Todas las respuestas anteriores.

ANSWER: Todas éstas son claves para amamantar exitosamente.

FALSO O VERDADERO (TRUE OR FALSE)

10. WIC les ayudará a amamantar a su bebé.

ANSWER: VERDADERO. Todo el personal aquí ha recibido capacitación sobre el amamantamiento. Estamos aquí para ayudarles a ustedes y a sus bebés a amamantar exitosamente. Por favor, no duden en llamarnos.

**Principios básicos de la alimentación con pecho:
cómo colocar al bebé y hacer que se prenda del pecho
Evaluación del participante**

1. Soy: (puede escoger más de una respuesta)

- a. una mujer embarazada
- b. una mamá que amamanta
- c. el papá o la mamá de un bebé
- d. el papá o la mamá de un niño
- e. un familiar o amigo de un participante
- f. una adolescente

2. ¿Qué tanto le gustó el video?

- a. me gustó mucho
- b. me gustó un poco
- c. no me gustó

3. ¿Cree que éste es un buen video para enseñar en WIC?

- a. Sí
- b. No

¿Por qué o por qué no? _____

4. ¿Qué tanto le gustó la parte de la plática de la clase?

- a. me gustó mucho
- b. me gustó un poco
- c. no me gustó

5. ¿Piensa empezar amamantando a su bebé?

- a. Sí
- b. No

¿Por qué o por qué no? _____

6. ¿Qué fue lo más útil que aprendió del video y de la plática hoy?

¡Gracias por sus comentarios y participación!

